



## Om HePla og plantebasert kosthold

### Helsepersonell for plantebasert kosthold - HePla

HePla har til formål å fremme plantebasert kosthold fra et helsemessig perspektiv. Foreningen er uavhengig og består av helsepersonell som blant annet leger, ernæringsfysiologer, sykepleiere, ernæringsfaglige rådgivere og andre utdannet innen helse eller ernæring.

HePla sprer fagkunnskap om et plantebasert kosthold og sammenstiller kostholdsråd, forskning, kunnskapsoppsummeringer og annet viktig fagstoff om plantebasert kosthold på sine hjemmesider [hepla.no](http://hepla.no).

#### Leder og kontaktperson

Lege Tanja Kalchenko, mobil: 988 86 075, epost: [tanja@hepla.no](mailto:tanja@hepla.no)

## Ofte stilte spørsmål om plantebasert kosthold

### Hva er plantebasert kosthold?

Plantebasert kosthold inkluderer flere typer kostholdsmønstre som baseres på matvarer fra planteriket som korn, belgvekster, nøtter, frø, grønnsaker, frukt, bær og sjøplanter, med lite eller ingen animalske produkter.

### Hvordan setter jeg sammen et fullverdig plantebasert kosthold?

Grønnsaker, belgvekster (bønner, linser, kikerter, erter og eventuelt soyaprodukter), frukt, bær, fullkornsprodukter, sjøplanter, nøtter og kjerner er viktige matvaregrupper i plantebasert kosthold. Husk å ha pålitelige kilder til vitamin B<sub>12</sub>, vitamin D og jod – dette kan tas som tilskudd. Gravide trenger i tillegg marine omega-3 fettsyrer som kan tas i form av algeoljer.

## Hvorfor bør jeg velge et plantebasert kosthold?

Plantebasert/vegansk kosthold beskytter mot livsstilssykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes 2 og overvekt. Med plantebasert kosthold er det lavere risiko for de fleste kroniske sykdommer.

## Hva sier fageksperter om plantebasert kosthold?

Det er konkludert med overbevisende dokumentasjon (evidens grad 1) for at vegetarisk kosthold reduserer risiko for å dø av hjerteinfarkt. Plantebaserte kostholdsmønstre kan redusere risiko for livsstilssykdommer som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer, overvekt og fedme, og flere typer kreft. Mange studier tyder på at plantebasert kost bidrar til økt livslengde og reduserer risikoen for tidlig død fra flere sykdommer.

### Se kilder her:

<https://hepla.no/om-helsepersonell-for-plantebasert-kosthold/hva-sier-fageksperter-om-plantebasert-kosthold/>

## Hvilke aktører sier at plantebasert kosthold er sunt?

Disse aktørene uttaler at et fullverdig plantebasert kosthold er helsefremmende:

- Verdens største forening for ernæringsfysiologer
- Kanadisk forening for ernæringsfysiologer
- Foreningen for hjerteleger USA
- Svenske helsemyndigheter, Livsmedelverket
- Helsedirektoratet
- LHL – Landsforeningen for hjerte og lungesyke
- Danske helsemyndigheter, Fødevarestyrelsen
- Nordisk ministerråd
- USAs ernæringsråd
- Verdens stiftelse for kreftforskning, WCRF
- USAs største helseforetak, Kaiser Permanente

## Hvor finner jeg dokumentasjon på helsefordelene ved plantebasert kosthold?

Her finner du en side med oversikt over sentrale kilder med lenker:

<https://hepla.no/kontakt-oss/ofte-stilte-sporsmal-om-kosthold-uten-kjott/er-helsefordelene-ved-vegetarisk-kosthold-godt-nok-dokumentert/>

## Sammenheng mellom vegetarkost og bedre helse kan jo være tilfeldig?

I dag er det vanlig å korrigere, justere for og ta i betraktning de andre livsstilsfaktorene som røyking, lavt inntak av grønnsaker, fysisk aktivitet og andre såkalte forvirrende (forstyrrende, konfunderende) faktorer som kan føre til samme sykdom, er i dag en vanlig praksis når man presenterer forskningsresultatene i epidemiologisk forskning.

Det er dessuten flere ulike studier der resultatene peker i samme retning – et mer plantebasert kosthold, inkludert vegetarisk og vegansk kosthold, er helsefremmende.

## Hvordan får jeg i meg protein, kalsium og jern med plantebasert kosthold?

**Protein** får du gjennom belgvekster, korn, quinoa, nøtter, frø og soyaprodukter.

**Kalsium** fås blant annet fra belgvekster, tofu, fullkornsprodukter, grønne bladgrønnsaker, nøtter og frø. Spesielt mandler og sesamfrø med skall er rike på kalsium.

Det kan være lurt å også benytte soyamelk, havremelk etc. som er beriket med kalsium. Å berike matvarer med viktige vitaminer og mineraler har lenge vært vanlig for flere animalske produkter.

**Jern** får du fra belgvekster, fullkornsprodukter (spesielt hirse og havre), tomatpuré, mørkegrønne bladgrønnsaker (spinat, persille etc.), tørket frukt som aprikoser, fiken, dadler og rosiner, sesamfrø og solsikkefrø.

Du kan øke opptaket av jern ved å innta matvarer med vitamin C samtidig – for eksempel appelsinjuice, sitron, nypete eller paprika. Heving av brøddeig øker utnyttelsesgraden av jern, likeså bløtlegging av belgvekster før koking.

## Bør veganere ta kosttilskudd?

I Norge bør veganere ha pålitelige kilder av vitamin B<sub>12</sub>, vitamin D og jod – enten i form av berikede matvarer eller som kosttilskudd. Gravide bør få langkjedede omega-3 fettsyrer med kosten, i form av algeolje.

## Må vegetarianere spise soya?

Det er en myte at plantebasert/vegansk/vegetarisk kosthold bør inkludere soya – men soya kan med fordel inngå i alle typer kosthold. Alle de essensielle aminosyrene kan veganere få fra et variert kosthold der andre belgvekster inngår – som bønner, linser, erter og kikerter.

## Er ikke melk nødvendig i kosten?

Kumelk er ikke nødvendig i kosten. Mesteparten av verdens befolkning drikker ikke kumelk. Alle næringsstoffer som finnes i melk kan lett fås med andre matvarer.

Melk og meieriprodukter, samt enkelte stoffer som finnes i kumelk, har derimot vært satt inn i sammenheng med ulike sykdommer. Melk og meieriprodukter kan for eksempel øke risiko for kreft i prostata. Melk reduserer opptak av jern i tarmen.

Les mer her: <https://hepla.no/kontakt-oss/ofte-stilte-sporsmal-om-kosthold-uten-kjott/er-melk-nodvendig-i-kosten/>